

Alle leerlingen Actief!

Doelgroep

De interventie Alle leerlingen Actief! is gericht op inactieve leerlingen van zowel basisscholen (groepen 5, 6, 7 en 8), voortgezet onderwijs als ROC's. Voor een succesvolle interventie is het belangrijk dat op school al een goede voedingsbodem aanwezig is. Dit betekent: voldoende en goede lessen lichamelijke opvoeding, een naschools sportaanbod en samenwerkingsverbanden met sportaanbieders buiten de school. Deze interventie is ook binnen andere settings mogelijk dan alleen school, maar via het onderwijs zijn de meeste jongeren/leerlingen bereikbaar.

Doel

Op jonge leeftijd beweegt de jeugd nog veel en intensief. Dit wordt echter minder naarmate die groep ouder wordt. In het voortgezet onderwijs daalt het beweeggedrag aanzienlijk en dat is een belangrijke risicofactor voor de gezondheid. Alle leerlingen actief! geeft leerlingen die te weinig bewegen een zetje in de rug om meer te bewegen. Het doel van de interventie: inactieve leerlingen aanzetten tot meer sporten en bewegen.

Methode

Bij Alle leerlingen actief! voeren leerkrachten motivatiegesprekken met de leerlingen. Op die manier raken de leerlingen meer betrokken. In die gesprekken staat de leerling centraal, met zijn/haar overwegingen, onzekerheden, vragen, wensen en mogelijkheden. De aanpak gaat uit van de motivatie van de leerling zelf; gedragsverandering is namelijk alleen mogelijk als de leerling zelf wil. Om dit te bereiken wordt in de gesprekken duidelijk gemaakt wat de voor- en nadelen zijn van wel of niet veranderen. In de gesprekken streeft de leerkracht naar gelijkwaardigheid. Hij probeert uitspraken uit te lokken en heeft een ondersteunende rol in plaats van een overtuigende rol.

Blijkt uit de motivatiegesprekken dat een leerling meer wil bewegen? Dan is vaak het dagelijkse bewegen (fietsen, lopen, de trap nemen et cetera) een eerste laagdrempelige stap. Een volgende – grotere – stap is het aansluiten bij een sportvereniging. Lid worden van een sportvereniging is niet voor alle leerlingen even vanzelfsprekend. Sommigen hebben namelijk slechte ervaringen of zijn al eens teleurgesteld afgehaakt. Ondersteuning is dan erg belangrijk. Scholen kunnen bijvoorbeeld een 'buddy' inzetten – in de vorm van een andere leerling – die meegaat naar de sportvereniging. Vaak speelt ook de thuissituatie een grote rol bij inactiviteit van kinderen en jongeren. Het is daarom verstandig om ook de ouders erbij te betrekken.

De vaardigheden in het voeren van de motivatiegesprekken spelen een doorslaggevende rol. Een training in Motivational Interviewing (MI) van de betrokken leerkrachten is daarom een belangrijke voorwaarde voor het succes van de interventie. Leerkrachten leren in de training onder andere om zich in te leven in de geïnterviewde, om goed te luisteren en om mee te veren met weerstanden. Ook leren ze om de eigen normen en waarden los te laten en de leerling te ondersteunen in het proces van gedragsverandering. Leerkrachten ervaren de training als zeer verrijkend.



Effecten

Alle leerlingen Actief! is in twee schooljaren van het primair en voortgezet onderwijs getest. Resultaat: ruim 60% van de inactieve leerlingen is meer gaan bewegen. Dat varieert natuurlijk sterk. De één sport regelmatig bij een vereniging. De ander pakt de fiets naar school in plaats van de bus. Ook vond bij veel jongeren een houdingsverandering plaats. En omdat er tijdens de motivatiegesprekken veel individuele aandacht was, is het contact met de leerlingen beter geworden.

De interventie heeft niet alleen effecten op beweeggedrag. Als leerlingen meer sporten en bewegen kan dat leiden tot positieve veranderingen op het gebied van hun welbevinden, leerprestaties, karaktervorming, vermogen tot samenwerken en gewicht en gezondheid. Leerlingen zitten beter in hun vel en doen het goed op school. Dit alles leidt tot minder kans op vroegtijdig schoolverlaten.

Praktische implementatie

Je weet niet wat iemands beweeggedrag is. Hoe selecteer je dan de inactieve leerlingen voor de motivatiegesprekken? Je kunt leerlingen vragenlijsten laten invullen, beweegmeters inzetten om het beweeggedrag te meten en/of hun sportgedrag nagaan bij verenigingen. Daarnaast kunnen leerkrachten in een interview met de leerling achterhalen hoe vaak en intensief die leerling beweegt. Al deze instrumenten hebben nog een extra functie: leerlingen worden zich bewust van hun eigen beweeggedrag.

Op de meeste scholen kan een geselecteerde leerkracht met vier uur per week de werkzaamheden uitvoeren. Er wordt dan uitgegaan van zo'n 15 tot 25 inactieve leerlingen die intensief begeleid worden met motivatiegesprekken. De begeleiding van een leerling duurt één tot twee jaar; van eerste meetmoment tot eindconclusie. Rooster de uren van de leerkracht wel in. Het 'erbij doen' werkt vaak niet goed.

Belangrijk voor Alle leerlingen actief! is dat leerkrachten de methodiek alleen kunnen toepassen als ze de opleiding Motivational Interviewing hebben gevolgd. Deze training kunnen ze volgen via NISB. NISB zorgt naast de training bovendien voor ondersteuning (uitleg/toelichting) bij de interventie.

Quote van een deelnemer

Leerkracht vmbo-school: "Hartstikke goed dat we die kinderen in beweging kregen, waarvan we dachten dat het onmogelijk was."

Contactgegevens interventie-eigenaar

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) via telefoonnummer 0318 - 49 09 00 of mail naar robert.zwart@nisb.nl.